

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

Depression in elderly patients with non-insulin dependent diabetes,  
type of hospital, health promotion district Wang  
Muang Chachoengsao.

R2R (Routine to Research)



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

นางสาวจิรวรรณ พิมพ์แก้ว

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

E-mail. Wangtakean\_๘rew@hotmail.com

### บทคัดย่อ

งานคัดกรองภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานนั้นเป็นงานที่สำคัญ เนื่องจากความผิดปกติจากภาวะซึมเศร้าเป็นโรคที่มีความสำคัญและร้ายแรงที่สุดในระดับโลก ผู้คนมากถึง ๒๐% ที่ได้รับผลกระทบจากโรคซึมเศร้าในรูปแบบต่างๆ โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกร่างกาย และความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล นั่นคือส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในทุกด้าน ถึงแม้ว่าโรคซึมเศร้าจะมีความสำคัญเป็นอย่างมาก แต่มักจะไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยหรือไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานอย่างมากและลดระดับคุณภาพชีวิตให้ต่ำลงทั้งต่อตัวของผู้ป่วยเองและสมาชิกในครอบครัวของพวกเขา ในช่วงเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา เราเห็นได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นว่าโรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติที่เห็นย่นมาจากความเครียดเรื้อรัง ดังนั้น โรคนี้จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคเครียดและซึมเศร้า” ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการพัฒนาของโรคร้ายแรงที่ลูกหลานอื่นๆ รวมทั้งโรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกพรุนและโรคเบาหวาน หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา โรคซึมเศร้าอาจบั่นทอนช่วงระยะเวลาของการมีชีวิตให้สั้นลง (มาร์ติน อี เคค ,๒๕๕๒) เนื่องจากความผิดปกติของภาวะซึมเศร้าเป็นสิ่งที่พบได้ทั่วไป จึงเป็นสิ่งสำคัญทางแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด และสาธารณสุขชนทั่วไปจะต้องทราบเกี่ยวกับวิธีการรักษาและการบรรเทาอาการของโรค ประชากรประมาณ ๑๕% ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โดยผู้หญิงมีแนวโน้มว่าจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มากกว่า ผู้ชายสองเท่า (ผู้ชาย: ๑๐%, ผู้หญิง : ๒๐%) ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า ประมาณ ๕ เปอร์เซ็นต์ หรือ ๓ ล้านคนแต่ปัญหาคือในปัจจุบันผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามาพบแพทย์น้อยมากไม่ถึงแสนคน ส่วนอีก ๒ ล้านกว่าคนไม่มาพบแพทย์ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าห่วงมาก"

การวิจัยภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทราได้ทำการศึกษาในระหว่างวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๙ ถึง วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๐ รวมระยะเวลา ๑๒๐ วัน ซึ่งเป็นการทำการศึกษาในกลุ่มที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวในการส่งเสริมและการวางแผนดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

พบว่าจากแบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย อาการทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีอาการทางด้านอารมณ์ส่วนใหญ่ รู้สึกอารมณ์ดี ร้อยละ ๙๕.๗ รองลงมา คือ ส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุข ร้อยละ ๘๗.๑ น้อยที่สุด คือ หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า/รู้สึกกระตือรือร้น ร้อยละ ๘๒.๙ ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ ร้อยละ ๙๔.๓ รองลงมา คือ การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดี ร้อยละ ๘๔.๖ น้อยที่สุด คือ

ผู้สูงอายุไม่คิดว่าคนอื่นดีกว่า ร้อยละ ๓๒.๙ การมองตนเองในแง่ลบ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ คิดว่าความจำของตนเองรู้สึกไม่ค่อยดีเท่าไร ร้อยละ ๗๔.๓ รองลงมา คือ รู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดี เกิดขึ้นกับคุณ ร้อยละ ๕๒.๙ น้อยที่สุด คือ รู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา ร้อยละ ๓๘.๖ ความรู้สึกเบื่อหน่ายขาดความสนใจในสิ่งรอบด้าน พบว่า รู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา คือ รู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ร้อยละ ๓๘.๖ น้อยที่สุด คือ รู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๓๔.๓ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๒๕.๗ ระดับเล็กน้อย ร้อยละ ๕๔.๓

**คำสำคัญ** ผู้สูงอายุ ,เบาหวาน, ความรู้ ,การปฏิบัติตัว ,ภาวะซึมเศร้า

## หลักการและเหตุผล

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสำคัญทางความคิด ความรู้สึกร่างกาย และความสัมพันธ์ ทางสังคมของบุคคล นั่นคือส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในทุกด้าน

เนื่องจากความผิดปกติจากภาวะซึมเศร้าเป็นโรคที่มีความสำคัญและร้ายแรงที่สุดในระดับโลก ผู้คนมากถึง ๒๐% ที่ได้รับผลกระทบจากโรคซึมเศร้าในรูปแบบต่างๆ โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกร่างกาย และความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล นั่นคือส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในทุกด้าน ได้แก่ โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติที่เหนียวมาจากความเครียดเรื้อรัง ดังนั้น โรคนี้จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคเครียดและซึมเศร้า ” ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการพัฒนาของโรคร้ายแรงที่ลุกลามอื่นๆ รวมทั้งโรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกพรุนและโรคเบาหวาน หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา โรคซึมเศร้า อาจบั่นทอนช่วงระยะเวลาของการมีชีวิตให้สั้นลง ผลการดำเนินงานด้านการคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า นั้นยังไม่ได้มีการตรวจวินิจฉัยอย่างจริงจัง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะอาการของโรคซึมเศร้าได้ช้า และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังตามมาโดยไม่รู้ตัว ผู้วิจัยจึง ตั้งใจที่จะพัฒนางานนี้ให้ดียิ่งขึ้น ด้วยแนวคิด หลักการ และ วิธีการของ R๒R (Routine to Research)

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

## วัสดุและวิธีการ

เป็นการวิจัยแบบเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ด้วยการนำแบบสอบถามและประเมินมาใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจคัดกรอง ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ๑.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ๒.แบบประเมินโรคซึมเศร้า เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถเข้าถึงการรักษาโรคซึมเศร้าอย่างทันที่และเป็นการช่วยลดจำนวนของผู้ป่วยด้านสุขภาพจิตของประเทศได้ด้วย ซึ่งทำการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๙ ถึง วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๐ และได้วัดผลการดำเนินงานดังนี้

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑. ประชากร คือ ผู้สูงอายุในตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวนรวม ๕๘๙ คน

๒. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

คัดเลือกโดยการแยกชนิดของโรคเบาหวานซึ่งทำการศึกษาเฉพาะกลุ่มที่ไม่พึ่งอินซูลินที่มาใช้บริการในคลินิกโรคเรื้อรังตามนัดในแต่ละเดือนจำนวน ๗๐ คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามโดยแบ่งเป็น ๔ ส่วน

ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ ลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ ระดับน้ำตาลในเลือด จำนวน ๗๐ คน

ส่วนที่ ๒ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สาเหตุของโรค อาการและอาการแสดงของโรค อาการภาวะแทรกซ้อน ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด ๒ ตัวเลือก คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน ๓๐ ข้อ

ส่วนที่ ๓ การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ลักษณะเป็นคำถามปลายปิด มี ๓ ตัวเลือก ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน ๑๗ ข้อ

ส่วนที่ ๔ แบบวัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Thai geriatric depression scale :TGDS) สร้างโดยเยซาเวจ และบริงค์ (Yesavage & Bring cited in rush et al.๒๐๐๐ ) ซึ่งพัฒนาโดยกลุ่มฟื้นฟูสมรรถภาพสมองของไทย ประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา จิตเวชศาสตร์ แพทย์โรคผู้สูงอายุ พยาบาลจิตเวชศาสตร์ และนักจิตวิทยาจาก ๑๔ สถาบันทั่วประเทศ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด ๒ ตัวเลือก คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน ๓๐ ข้อ

## ขั้นตอนและวิธีการ

มี ๒ ขั้นตอน คือ ๑. ขั้นตอนการเตรียมการ ๒. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้านี้ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นตามขั้นตอนมาตรฐานของการสร้างเครื่องมือ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. ขั้นตอนการเตรียมการ

๑.๑ ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและทำแบบสัมภาษณ์

๑.๒ สร้างแบบบันทึกข้อมูลและคู่มือการลงรหัส

๑.๓ อธิบายแบบสัมภาษณ์เพื่อให้เข้าใจวัตถุประสงค์ในการศึกษา

๒. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒.๑ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ตามสัดส่วนที่ได้คำนวณไว้ในขนาดตัวอย่าง

๒.๒ ดำเนินการตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสัมภาษณ์

๒.๓ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลครบถ้วนตามกำหนดแล้วทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง และบันทึกผลตามคู่มือการลงรหัสที่สร้างขึ้นและบันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วยค่า จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด

## ผลการวิจัย

ได้ทำการศึกษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study ในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ - เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๐ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน จำนวน ๗๐ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ซึ่งได้นำมาสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

## สรุปได้ว่า

### ส่วนที่ ๑ ลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๕๔.๓ มีอายุเฉลี่ย ๖๘.๕๕ ปี อายุต่ำสุด ๖๐ ปี อายุสูงสุด ๗๕ ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุในช่วง ๖๐-๖๗ ปี ร้อยละ ๕๑.๔ มีสถานภาพการสมรส ร้อยละ ๔๗.๑ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ ๕๑.๔ มัธยฐานรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ๖,๐๐๔.๒๘ บาท รายได้ต่ำสุด ๑,๐๐๐ บาท สูงสุด ๑๒,๐๐๐ บาท ส่วนใหญ่มีรายได้ ๕,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๕๒.๙ ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งสุดท้ายที่มารับบริการโรงพยาบาล พบว่ามี ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ย ๑๕๓.๙๗ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำสุด ๑๒๖.๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ระดับน้ำตาลในเลือดสูงสุด ๑๘๐.๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ส่วนใหญ่ระดับน้ำตาลอยู่ที่ ๑๒๖-๑๔๖ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ร้อยละ ๓๕.๗ ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งสุดท้ายที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน พบว่ามี ระดับน้ำตาลในเลือด เฉลี่ย ๑๕๑.๒๕ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำสุด ๑๒๖.๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ระดับน้ำตาลในเลือดสูงสุด ๑๘๐.๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ส่วนใหญ่ระดับน้ำตาลอยู่ที่ ๑๒๖-๑๔๖ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ร้อยละ ๔๐.๐ มีระยะเวลาป่วยเป็นโรคเบาหวานเฉลี่ย ๔.๔๗ ปี โดยมีระยะเวลาป่วยเป็นโรคต่ำสุด ๑ ปี ระยะเวลาป่วยเป็นโรคสูงสุด ๙ ปี มีระยะเวลาป่วยเป็นโรค ๔-๖ ปี ร้อยละ ๔๑.๔ ผู้สูงอายุมีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ ๑๐๐.๐ ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยทางตา ร้อยละ ๕๑.๔ ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว ร้อยละ ๑๔.๓ มีประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว ร้อยละ ๘๕.๗ ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวที่พบบ่อย คือ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๖๐.๐ ทั้งหมดได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพ ร้อยละ ๙๗.๑ แหล่งความรู้เรื่องสุขภาพ ส่วนใหญ่ได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ ๑๐๐.๐

**ตาราง 1** จำนวน และร้อยละของลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็น โรคเบาหวานในเขต  
 รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (n=70)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	32	45.7
หญิง	38	54.3
<b>อายุ(ปี)</b>		
60-67	36	51.4
68-75	34	48.6
Mean = 51.40 S.D.=4.45 Min = 60.00 Max = 75.00		
<b>สถานภาพการสมรส</b>		
โสด	13	18.6
สมรส	33	47.1
หม้าย	18	25.7
หย่า	4	5.7
บรรพชิต	2	2.9
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	15	21.4
ประถมศึกษา	36	51.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	4	5.7
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	11	15.7
อนุปริญญา/ปวส.	3	4.3
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	1	1.4

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละของลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในเขต  
รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา (ต่อ)

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (n=70)	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกรรวม	27	38.6
ค้าขาย	12	17.1
แม่บ้าน	19	27.1
รับจ้าง	4	5.71
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	8.57
บรรพชิต	2	2.85
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน (บาท)</b>		
1000-5000	30	42.9
5001-10000	37	52.9
>10001	3	4.28
Mean = 6004.28 S.D. = 2394.70 Min = 1000.00 Max = 12000.00		
<b>ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งสุดท้ายที่มาใช้บริการโรงพยาบาล (มก./ดล)</b>		
126-146	25	35.7
147-167	23	32.9
>168	22	31.4
Mean = 153.97 S.D. = 19.07 Min = 126.00 Max = 180.00		
<b>ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งสุดท้ายที่มาใช้บริการ รพ.สต. (มก./ดล)</b>		
126-146	28	40.0
147-167	31	44.3
>168	11	15.7
Mean = 151.25 S.D. = 16.18 Min = 126.00 Max = 180.00		

**ตาราง 1** จำนวน และร้อยละของลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็น โรคเบาหวาน

ในเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา (ต่อ)

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (n=70)	ร้อยละ
<b>ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ปี)</b>		
1 - 3 ปี	26	37.1
4 - 6 ปี	29	41.4
7 - 9 ปี	15	21.4
Mean = 4.47 S.D. = 2.16 Min = 1.00 Max = 9.00		
<b>ท่านมีโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน</b>		
มี	70	100.0
ทางตา	36	51.4
ทางไต	21	30.0
ทางเท้า	13	18.6
<b>ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว</b>		
ไม่มี	10	14.3
มี	60	85.7
โรคเบาหวาน	42	60.0
โรคความดันโลหิตสูง	20	28.6
พิการ	4	5.71
โรคหัวใจ	4	5.71
<b>การได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพ</b>		
เคย	68	97.1
ไม่เคย	2	2.9
โทรทัศน์	47	67.14
หนังสือพิมพ์	37	52.85
วิทยุ	26	37.14
วารสาร	4	5.71
เจ้าหน้าที่	70	100.00
อื่นๆ	67	95.71



## ส่วนที่ ๒ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

จากการศึกษาความรู้เรื่องโรคเบาหวานของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ด้านความรู้ทั่วไปเรื่องโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้มากที่สุดเกี่ยวกับ การกินยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด กลุ่มยาสเตอรอยด์เป็นเวลานานไม่มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวาน ร้อยละ ๔๐.๐ ด้านการควบคุมอาหาร พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรได้รับประทานผักให้มากๆ เพราะช่วยให้ระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดปกติ ร้อยละ ๓๑.๔ ด้านการรับประทานยา พบว่า ยาโรคเบาหวานไม่สามารถรับประทานร่วมกับยาตัวอื่นได้ ร้อยละ ๕๒.๙ ด้านการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกทุกๆวันๆ ละ ๑ ชั่วโมง ร้อยละ ๒๒.๙ ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกายและเท้า พบว่า การสวมรองเท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรสวมรองเท้ารัดๆเพื่อป้องกันรองเท้าหลุดจากเท้า ร้อยละ ๒๘.๖ ด้านภาวะแทรกซ้อน พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้มากที่สุดเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะพบได้ทางไต ร้อยละ ๒๘.๖

**ตาราง 2** จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยจำแนกตามการความรู้เรื่อง โรคเบาหวานของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชิงเทรา

ความรู้	คำตอบที่ถูกต้อง	
	จำนวน (n=70)	ร้อยละ
<b>ด้านความรู้ทั่วไปเรื่องโรคเบาหวาน</b>		
1.โรคเบาหวานเป็นโรคติดต่อทางพันธุกรรม	27	38.6
2.โรคเบาหวานเกิดจากการทำงานของตับอ่อนที่สร้างฮอร์โมนอินซูลิน ได้น้อยหรือไม่ได้เลย	21	30.0
3.การกินยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด กลุ่มยาสเตอรอยด์เป็นเวลานานไม่มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวาน	28	40.0
4.อาการของโรคเบาหวานที่สำคัญ สังเกตได้ คือ ถ่ายปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ น้ำหนักลด หิวบ่อย	11	15.7
5.การตรวจเพื่อหาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรงดอาหารอย่างน้อย 10 – 12 ชั่วโมง เพื่อให้ได้ผลเลือดที่ได้มาตรฐาน	7	10.0
6.ระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวานปกติเท่ากับ 80- 140 มิลลิกรัม/ดล.	26	37.1

ความรู้	คำตอบที่ถูกต้อง	
	จำนวน (n=70)	ร้อยละ
<b>ด้านการควบคุมอาหาร</b>		
7.ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรควบคุมอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล	10	14.3
8.การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (เช่น เหล้า เบียร์) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการของเบาหวานมากขึ้น*	56	80.0
9.ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรได้รับประทานผักให้มากๆ เพราะช่วยให้ระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดปกติ	22	31.4
10.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถที่จะทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดได้ เช่น มะขามหวาน ทูเรียน เป็นต้น*	30	42.9
11.ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรกินข้าวเหนียวมากกว่าข้าวสวย*	26	37.1
<b>ด้านการรับประทานยา</b>		
12.ยาโรคเบาหวานไม่สามารถรับประทานร่วมกับ ยาตัวอื่นได้	37	52.9
13.ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับที่ปกติไม่จำเป็นต้องทานยา แค่ควบคุมอาหารก็สามารถหายเป็นปกติได้*	57	81.4
14.ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่เจาะเลือด สามารถหาซื้อยากินเองได้ตามร้านค้าทั่วไป*	17	24.3
15.ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อมีอาการดีขึ้น สามารถหยุดยาเบาหวานได้โดยไม่ต้องไปพบแพทย์*	24	34.3
16.การรับประทานยาก็เพียงพอแล้วสำหรับการรักษาโรคเบาหวาน*	26	37.1
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>		
17.การออกกำลังกายจะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี	9	12.9
18.การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกทุกๆ วันๆ ละ 1 ชั่วโมง	16	22.9
19.ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านรู้สึกผ่อนคลายและสนุก		
20.ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย	5	7.1
21.หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ	8	11.4
	3	4.3

ความรู้	คำตอบที่ถูกต้อง	
	จำนวน (n=70)	ร้อยละ
<b>ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกายและเท้า</b>		
22.ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรนอนหลับอย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง	2	2.9
23.ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรดูแลเท้าเป็นอย่างดี โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า และก่อนนอนควรทำความสะอาดเท้าเป็นประจำ	5	7.1
24.การตัดเล็บของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรตัดเล็บตรงเพื่อป้องกันการอักเสบของซอกเล็บ	9	12.9
25.การสวมรองเท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรสวมรองเท้ารัดๆ เพื่อป้องกันรองเท้าหลุดจากเท้า	20	28.6
26.ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อมีโอกาสควรยกเท้าให้สูงเพื่อให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและป้องกันการกั่งของเลือดที่ขาและเท้า	17	24.3
<b>ด้านภาวะแทรกซ้อน</b>		
27.ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะพบได้ทางตา	13	18.6
28.ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะพบได้ทางไต	20	28.6
29.ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะพบได้ทางเท้า	18	25.7
30.โรคเบาหวานเป็นโรคติดต่อได้ยากเนื่องจากความต้านทานของร่างกายสูง*	27	38.6

หมายเหตุ \* คือ ข้อคำถามเชิงลบ

จากการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ระดับปานกลาง ร้อยละ 67.1 รองลงมาคือความรู้ระดับดี ร้อยละ 18.6 ความรู้ระดับไม่ดีร้อยละ 14.3 ดังรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความรู้ เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ระดับความรู้		จำนวน (n= 70)	ร้อยละ
ดี	ร้อยละ 80 ขึ้นไป (24-30 คะแนน)	13	18.6
ปานกลาง	ร้อยละ 60-79 (19-23 คะแนน)	47	67.1
ไม่ดี	ต่ำกว่าร้อยละ 60 (0-18 คะแนน)	10	14.3

Mean= 21.38 SD=4.31 Min.=16.00 Max.=30.00

ส่วนที่ ๓ การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานทั้งหมดมีการปฏิบัติตัว ในการทำความสะอาดปากและฟันเป็นประจำ ร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ ผู้สูงอายุอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ร้อยละ ๙๗.๑๔ น้อยที่สุด คือ งดอาหารก่อนมาตรวจโรคเบาหวานตามนัดทุกครั้ง ร้อยละ ๙๔.๒๘ สรุปโดยรวม ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๐๐

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็น โรคเบาหวาน จำแนกตามการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	ระดับการปฏิบัติตัว			Mean	S.D.	การแปลผล
	ปฏิบัติ ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
1.คุณลดการรับประทานอาหารพวก แป้งน้ำตาล และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละครุด	24	24	0	2.34	0.47	ดี
2.คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (เช่น เหล้า เบียร์) เป็นประจำ*	51	15	3	1.28	0.56	ต่ำ
3.คุณสูบบุหรี่ เป็นประจำ*	0	0	0	0	0	0
4.คุณกินข้าวเหนียวมากกว่าข้าวสวย*	26	42	2	1.65	0.53	ต่ำ
5.ถ้าคุณเกิดปัญหาท้องเสียคุณต้อง รับประทานวิตามิน เกลือแร่	24	23	23	2.01	0.82	ปานกลาง
6.คุณแบ่งยาให้เพื่อนที่เป็น โรคเบาหวานกินประจำ*	56	12	2	1.22	0.48	ต่ำ
7.คุณกินยาลด ความอ้วนเป็นประจำ*	64	6	0	1.08	0.28	ต่ำ
8.คุณปรับขนาดยาหรือหยุดยาเอง*	66	4	0	1.05	0.23	ต่ำ
9.คุณไปซื้อยาโรคเบาหวานตาม ร้านขายยามากินเป็นประจำ*	51	17	2	1.30	0.52	ต่ำ
10.ถ้ากรณีที่คุณลืมกินยาโรคเบาหวาน มา 1 วัน ท่านกินยาทันทีที่นึกได้	9	30	31	1.68	0.69	ปานกลาง
11.คุณออกกำลังกายทุกสัปดาห์โดย ออกกำลังกาย 3 วัน ต่อ 1 สัปดาห์	23	33	14	2.12	0.72	ปานกลาง

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	ระดับการปฏิบัติตัว			Mean	S.D.	การแปลผล
	ปฏิบัติประจำจำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติบางครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)			
ครั้งละ ประมาณ 20 นาที หรือ มากกว่า 20 นาที						
12.คุณทำความสะอาดปากและฟันเป็นประจำ	70	0	0	3.00	0.00	ดี
13.คุณอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	68	2	0	2.97	0.16	ดี
14.คุณดูแลรักษาความสะอาดมือและเท้าเป็นพิเศษ โดยการล้างด้วยสบู่และเช็ดให้แห้ง	60	10	0	2.85	0.35	ดี
15.คุณสวมรองเท้าก่อนออกนอกบ้านทุกครั้ง	56	14	0	2.80	0.40	ดี
16.คุณพกน้ำตาลก้อนหรือลูกอมติดตัวคุณเสมอ	15	22	33	1.74	0.79	ปานกลาง
17.คุณงดอาหารก่อนมาตรวจโรคเบาหวานตามนัดทุกครั้ง	66	0	4	2.88	0.46	ดี
<b>รวม</b>				1.95	0.12	ปานกลาง

หมายเหตุ \* คือ ข้อคำถามเชิงลบ

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัวอยู่ใน ระดับปานกลาง ร้อยละ 100 ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ระดับการปฏิบัติ	จำนวน(n=70)	ร้อยละ
ระดับการปฏิบัติปานกลาง (มีคะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33)	70	100
Mean=1.95 S.D.=0.12 Min.=1.71 Max.=2.18		

ส่วนที่ ๔ แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale :TGDS)

จากการศึกษา พบว่า จากการแบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย อาการทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีอาการทางด้านอารมณ์ส่วนใหญ่ รู้สึกอารมณ์ดี ร้อยละ ๙๕.๗ รองลงมา คือ ส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุข ร้อยละ ๘๗.๑ น้อยที่สุด คือ หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า/รู้สึกกระตือรือร้น ร้อยละ ๘๒.๙ ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ ร้อยละ ๙๔.๓ รองลงมา คือ การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดี ร้อยละ ๘๔.๖ น้อยที่สุด คือ ผู้สูงอายุไม่คิดว่าคนอื่นดีกว่า ร้อยละ ๓๒.๙ การมองตนเองในแง่ลบ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ คิดว่าความจำของตนเองรู้สึกไม่ค่อยดีเท่าไร ร้อยละ ๗๔.๓ รองลงมา คือ รู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ ร้อยละ ๕๒.๙ น้อยที่สุด คือ รู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา ร้อยละ ๓๘.๖ ความรู้สึกเบื่อหน่ายขาดความสนใจในสิ่งรอบด้าน พบว่า รู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา คือ รู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ร้อยละ ๓๘.๖ น้อยที่สุด คือ รู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๓๔.๓ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๒๕.๗ ระดับเล็กน้อย ร้อยละ ๕๔.๓

ตาราง 6 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็น โรคเบาหวานจำแนกตามแบบวัดความซึมเศร้า ในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale :TGDS) (n=70)

แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย	คำตอบถูก (n=70)	
	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาการทางด้านอารมณ์</b>		
1.คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า	58	82.9
2.คุณมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลาและเลิกคิดไม่ได้*	24	34.3
3.ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี	67	95.7
4.ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข	61	87.1
5.บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกมีความสุข	27	38.6
6.คุณรู้สึกหมดกำลังใจ หรือเศร้าใจบ่อยๆ	24	34.3
<b>อาการทางด้านอารมณ์</b>		
7.คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก	52	74.3
8.คุณรู้สึกกระตือรือร้น	58	82.9
9.คุณอารมณ์เสียบ่อยกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอ*	18	25.7
10.คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย*	12	17.1
11.คุณรู้สึกสดชื่นในเวลาตื่นนอนตอนเช้า*	60	85.7
12.คุณตัดสินใจอะไรได้เร็ว	47	67.1
13.คุณมีจิตใจ สบาย แจ่มใสเหมือนก่อน	41	58.6

ความรู้สึกรับประสิทธิภาพ		
14.คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้	66	94.3
15.คุณชอบอยู่บ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน*	45	64.3
16.บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวล*	28	40.0
17.การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดีหรือไม่	62	88.6
18.คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่าคุณ	23	32.9

ตาราง 6 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำแนกตามแบบวัดความซึมเศร้า ในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale :TGDS) (n=70)

แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย	คำตอบถูก (n=70)	
	จำนวน	ร้อยละ
<b>การมองตนในแง่ลบ</b>		
19.คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ*	37	52.9
20.คุณคิดว่าความจำของคุณรู้สึกไม่ค่อยดีเท่าไร*	52	74.3
21.คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า*	17	24.3
22.คุณรู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา*	27	38.6
23.คุณรู้สึกสิ้นหวัง*	19	27.1
<b>ความรู้สึกระงับหรือหน่วงหนืดความสนใจในสิ่งรอบด้าน</b>		
24.คุณไม่ชอบทำอะไรในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ*	20	28.6
25.คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณช่วงนี้ว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร*	17	24.3
26.คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ*	24	34.3
27.คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อยๆ*	28	40.0
28.คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่*	27	38.6
29.คุณมีความตั้งใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน*	23	32.9
30.คุณไม่ชอบพบปะพูดคุยกับคนอื่น*	16	22.9

หมายเหตุ \* คือ ข้อคำถามเชิงลบ

จากการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 25.7 รองลงมา คือ ระดับความซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ 54.3 ระดับความซึมเศร้ารุนแรงไม่มี ร้อยละ 11.4 ดังรายละเอียดในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุดของผู้สูงอายุจำแนกตาม ระดับความซึมเศร้า

ระดับความซึมเศร้า	จำนวน(n= 70)	ร้อยละ
ระดับรุนแรง (21 – 30 คะแนน)	8	11.4
ระดับปานกลาง (19 – 20 คะแนน)	6	8.6
ระดับเล็กน้อย (13 – 18 คะแนน)	38	54.3
ปกติ (0 – 12 คะแนน)	18	25.7
Mean= 12.75 SD=5.52 Min.=3.00 Max.=30.00		

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการศึกษา ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า

#### ๑. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ด้านความรู้ทั่วไปเรื่องโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้มากที่สุดเกี่ยวกับ การกินยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด กลุ่มยาสเตอรอยด์เป็นเวลานานไม่มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวาน ร้อยละ ๔๐.๐ ด้านการควบคุมอาหาร พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรได้รับประทานผักให้มากๆ เพราะช่วยให้ระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดปกติ ร้อยละ ๓๑.๔ ด้านการรับประทานยา พบว่า ยาโรคเบาหวานไม่สามารถรับประทานร่วมกับยาตัวอื่นได้ ร้อยละ ๕๒.๙ ด้านการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกทุกๆ ละ ๑ ชั่วโมง ร้อยละ ๒๒.๙ ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกายและเท้า พบว่า การสวมรองเท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรสวมรองเท้ารัดๆ เพื่อป้องกันรองเท้าหลุดจากเท้า ร้อยละ ๒๘.๖ ด้านภาวะแทรกซ้อน พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้มากที่สุดเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะพบได้ทางใด ร้อยละ ๒๘.๖ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานระดับปานกลาง ร้อยละ ๖๗.๑ สอดคล้องกับการศึกษาของ นภคณ, นพคุณ, (๒๕๕๒) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติ กับพฤติกรรมการป้องกันโรคปริทันต์ของผู้สูงอายุ ตำบลน้ำใส อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว จำนวน ๗๒ คน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๖๖.๖๐ อายุ ๖๕ - ๖๙ ปี ร้อยละ ๔๗.๘๓ ระดับการศึกษาจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ ๕๓.๓๒ ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ ๘๗.๐๓ และรายได้ต่ำกว่า ๓,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๗๕.๐๘ ระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคปริทันต์ของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้ระดับปานกลางร้อยละ ๘๙.๑๙ สอดคล้องกับการศึกษาของนิชาภัทร สุনারักษ์, (๒๕๕๐) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนในศูนย์สุขภาพชุมชนโพ้นสูงเหนือตำบลโพ้นสูง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๓.๓ มีอายุระหว่าง



๖๐ - ๖๗ ปี ร้อยละ ๓๕.๖ จากผลการศึกษาระดับความรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๗๗.๗

## ๒. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัว ในการทำความสะอาดปากและฟันเป็นประจำ ระดับปฏิบัติตัวดี ค่าเฉลี่ย ๓.๐ รองลงมา คือ ผู้สูงอายุอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ระดับปฏิบัติตัวดี ค่าเฉลี่ย ๒.๙๗ สรุปโดยรวมผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๑.๙๕ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๐๐ สอดคล้องกับการศึกษาของ นิชาภัทร สุนารักษ์, (๒๕๕๐ ) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนในศูนย์สุขภาพชุมชนพนมสูงเหนือ ตำบลพนมสูง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๓.๓ มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๗ ปี ร้อยละ ๓๕.๖ จากผลการศึกษาระดับความรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๗๗.๗ ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทักษะอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๕๘.๘ การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๗๑.๑

### แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale :TGDS)

จากการศึกษา พบว่า จากการวิเคราะห์แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน อาการทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีอาการทางด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่แล้ว รู้สึกอารมณ์ดีร้อยละ ๙๕.๗ ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ ร้อยละ ๙๔.๓ การมองตนเองในแง่ลบ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่คิดว่าความจำของตนเองรู้สึกไม่ค่อยดีเท่าไร ร้อยละ ๗๔.๓ ความรู้สึกเบื่อหน่ายขาดความสนใจในสิ่งรอบด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ รู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๔๐.๐ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๒๕.๗ รองลงมา คือ ระดับเล็กน้อย ร้อยละ ๕๔.๓ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริชัย ดาริกานนท์, และคณะ (๒๕๕๐) ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาทและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามจำนวน ๕๖ ข้อ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านจิตสังคม และแบบทดสอบภาวะซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุ Thai geriatric depression scale (TGDS) จำนวน ๓๐ ข้อ ทำการสอบถามผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่จังหวัดชัยนาทที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป พบมีความชุกของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ร้อยละ ๔๓.๑ โดยมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ร้อยละ ๕๕.๕ ระดับปานกลาง ร้อยละ ๓๒.๗ ระดับรุนแรง ร้อยละ ๑๑.๘ ของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด สอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ ชุ่นอื้อ และคณะ (๒๕๔๙) ได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน: กรณีศึกษาผู้มารับบริการคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลตรัง ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ ๑.)ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ร้อยละ ๖๖.๑ มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อย ๒.) เมื่อพิจารณาคำความรู้สึกด้านบวกของแบบวัดภาวะซึมเศร้าพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้สึกด้านบวกต่ำ ระบุว่าไม่เคยรู้สึกกว่าตนเองมีความสุข ร้อยละ ๔๔.๔ ไม่เคยคิดว่าตนเองมีความดีเท่าเทียมคนอื่น ร้อยละ ๔๐.๖ ไม่เคยรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน ร้อยละ ๓๘.๓ และ ไม่เคยมีความหวังเกี่ยวกับ

อนาคต ร้อยละ ๒๘.๙ พิรุณี สัฟโอส (๒๕๕๓) ได้ศึกษาความชุกของภาวะซีมเศร่าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลพังโคน จังหวัดสกลนคร พบว่า ส่วนใหญ่มีโรคซีมเศร่าระดับน้อย ร้อยละ ๒๙.๘ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธิติพันธ์ ธาณิรัตน์ (๒๕๕๑) ได้ศึกษาความชุกของภาวะซีมเศร่า ระดับน้ำตาลสะสมในเลือด และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่เข้ารับการรักษแบบผู้ป่วยนอก คลินิกต่อมไร้ท่อ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า ความชุกของภาวะซีมเศร่าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ เท่ากับร้อยละ ๒๘

## ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

### ๑. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

๑.๑ ในด้านของความรู้ โดยส่วนมีผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ๖๗.๑ รองลงมา คือ ความรู้ระดับดี ๑๘.๖ แต่มีผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานยังไม่เข้าใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับที่ปกติไม่จำเป็นต้องทานยา แค่วางอาหารก็สามารถหายเป็นปกติได้ เป็นความรู้ที่ยังติดอยู่จะต้องได้รับการให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ สอนสุขศึกษาที่คลินิกผู้ป่วยเบาหวาน ให้เรื่องความรู้ การดูแลสุขภาพ การปฏิบัติ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในเรื่องโรคเบาหวาน

๑.๒ ด้านการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๑๐๐ ยังมีข้อที่ต้องให้ความรู้ความเข้าใจปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับเรื่อง ควบคุม ลดการรับประทานอาหารพวกแป้ง น้ำตาล และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ไม่ควรแบ่งยาให้เพื่อนที่เป็นโรคเบาหวานทานด้วย และควรมารับยาที่โรงพยาบาลไม่ควรไปซื้อยามากินเอง จัดเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้สุขศึกษาและมีการยกตัวอย่างผู้ป่วยที่ขาดยาโดยการแบ่งยาให้เพื่อนทาน ว่ามีผลต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่น มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน

๑.๓ การแบบวัดความซีมเศร่าในผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีภาวะที่คุณรู้สึกอารมณ์ดี ร้อยละ ๙๕.๗ รองลงมา คือ คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ ร้อยละ ๙๔.๓ การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดี ร้อยละ ๘๘.๖ และน้อยที่สุด คือ คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย ร้อยละ ๑๗.๑ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับความซีมเศร่าอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๒๕.๗ ระดับความซีมเศร่าเล็กน้อย ร้อยละ ๕๔.๓ ควรมีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำ สร้างความรู้ ความเข้าใจและปรับเปลี่ยนภาวะซีมเศร่าให้ดีขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีสุขภาพจิตที่ดี มีการตรวจคัดกรองภาวะซีมเศร่า โดยใช้แบบวัดความซีมเศร่าในผู้สูงอายุไทย ที่มีทั้งหมด ๓๐ ข้อ ประกอบด้วยส่วนอาการภาวะทางอารมณ์ในด้านต่างๆ และจัดให้มีการคัดกรองภาวะซีมเศร่าในผู้ป่วยที่มาใช้บริการ หากผู้สูงอายุมีภาวะซีมเศร่ารุนแรงต้องส่งพบแพทย์

๒. ข้อเสนอเพื่อการศึกษาต่อไป

๒.๑ ควรศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในมิติอื่นเพื่อหาความสัมพันธ์ด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น ศึกษาสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว

๒.๒ ควรมีการศึกษาการออกเยี่ยมบ้านต่อการดูแลสุขภาพตนเองและการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

๒.๓ ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

๒.๔ ควรศึกษาเชิงเปรียบเทียบถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนเดียวกันเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาบริการด้านสุขภาพของรัฐให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ประสบความสำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาให้คำแนะนำและช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์สมนึก หงษ์ยิ้ม ดร.เด่นชัย สินเจริญ และคณะกรรมการทุกท่านที่ให้คำปรึกษาชี้แนะตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆในการศึกษาครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ คุณธรรม พิศวาท ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อข้อมูลในด้านต่างๆ ได้ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานที่มาใช้บริการที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อให้ข้อมูลในการสำรวจนั้นเป็นจริง

## เอกสารอ้างอิง

๑. [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/๙๖๐๘/๑๓๕๒๗.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/๙๖๐๘/๑๓๕๒๗.pdf)
๒. <http://www.roche.co.th/home/disease/diabetes.html>
๓. <http://www.manager.co.th/GoodHealth/ViewNews.aspx?NewsID=๙๕๙๐๐๐๐๐๒๘๘๗๖>
๔. <http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=๕๓๙๙๐๙๒๘๔>
๕. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๒). แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรควิตกกังวลซึมเศร้า ระดับจังหวัด (พิมพ์ครั้งที่ ๔). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
๖. สายฝน เอกวารากร. (๒๕๕๓). รู้จัก เข้าใจ ดูแล ภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.เอเชียเพรส (๑๙๘๙) จำกัด.

## Abstract

### บทคัดย่อ

**ความสำคัญ :** ความผิดปกติจากภาวะซึมเศร้านั้นเป็นโรคที่มีความสำคัญและร้ายแรง ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในทุกด้าน ซึ่งความผิดปกติจากภาวะซึมเศร้ายังเหนี่ยวนำให้เกิดความเครียดจนเป็นปัจจัยเสี่ยงในการพัฒนาของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน

**วัตถุประสงค์:** เพื่อพัฒนางานด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยการศึกษากาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

**รูปแบบ สถานที่ และผู้ป่วย :** การศึกษาเชิงพรรณนา ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน ศึกษาผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ระหว่างเดือนธันวาคมถึงเดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๐

**การวัดผล และวิธีการ :** รวบรวมข้อมูลลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สาเหตุของโรค อาการและอาการแสดงของโรค อาการภาวะแทรกซ้อน การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยใช้แบบสอบถามสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด

**ผล :** จากแบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุจำนวน ๗๐ คนนั้น อาการทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีอาการทางด้านอารมณ์ส่วนใหญ่ รู้สึกอารมณ์ดี ร้อยละ ๙๕.๗ รองลงมา คือ ส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุข ร้อยละ ๘๗.๑ น้อยที่สุด คือ หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า/รู้สึกกระตือรือร้น ร้อยละ ๘๒.๙ ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ ร้อยละ ๙๔.๓ รองลงมา คือ การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดี ร้อยละ ๘๔.๖ น้อยที่สุด คือ ผู้สูงอายุไม่คิดว่าคนอื่นดีกว่า ร้อยละ ๓๒.๙ การมองตนเองในแง่ลบ พบว่า ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ คิดว่าความจำของตนเองรู้สึกไม่ค่อยดีเท่าไร ร้อยละ ๗๔.๓ รองลงมา คือ รู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ ร้อยละ ๕๒.๙ น้อยที่สุด คือ รู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา ร้อยละ ๓๘.๖ ความรู้สึกเบื่อหน่ายขาดความสนใจในสิ่งรอบด้าน พบว่า รู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา คือ รู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ร้อยละ ๓๘.๖ น้อยที่สุด คือ รู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ ร้อยละ ๓๔.๓ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๒๕.๗ ระดับเล็กน้อย ร้อยละ ๕๔.๓

**ข้อยุติ และการนำไปใช้ :** ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๒๕.๗ ระดับความซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ ๕๔.๓ ควรฝึกอบรมหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำ สร้างความรู้ ความเข้าใจและปรับเปลี่ยนภาวะซึมเศร้าให้ดีขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีสุขภาพจิตที่ดี และมีการตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้าอย่างสม่ำเสมอ หากผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ารุนแรงต้องส่งพบแพทย์

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ ,เบาหวาน, ความรู้ ,การปฏิบัติตัว ,ภาวะซึมเศร้า